bilitatea de a vedea aura si cateva exercitii

Mintea dispune de variate forte minunate - mult mai multe decat indraznim sa visam - si omenirea abia a inceput minunata calatorie, numita dezvoltare, pe parcusul careia poate culege din fiecare. Abilitatile noastre se dezvolta doar daca le folosim. Putem sa facem multe lucruri minunate, si intre timp aflam din ce in ce mai multe despre proprietatile interioare ale mintii si sufletului. Daca perseveram cu aceste abilitati, atunci ele se vor consolida - ca si vederea mentala si spirituala, prin aceasta largind aria de actiune a fortei vitale.

Ne-am nascut ca sa putem creste spiritual, si daca nu folosim aceste abilitati cu care ne-am nascut prin perceperea si intelegerea acestuia - atunci intoarcem spatele darului Vietii, lubirii, Frumusetii, Fericirii, care sunt ratiunea suprema a Creatiei. Invatand si practicand, deschidem portile psihicului catre Noi Lumi ale Mintii si Spiritului. In realitate ajungem intr-o lume noua. Toate acestea ne fac sa acceptam responsabilitatea acelor lumi pe care le putem forma si influenta.

Orice fiinta are aura, inclusive animalele, plantele, rocile. Fiecare a observat sau remarcat campul energetic a persoanelor din jurul sau. Majoritatea oamenilor din pacate trece cu vederea sau atribuie fenomenul altor cauze.

Misticii din toate colturile lumii sustin ca vad in jurul capului la oameni, cercuri de lumina. Dar nu trebuie sa fi mistic ca sa vezi aura. Oricine poate invata sa vada si sa experimenteze. Nu e nimic magic ,doar trebuie recunoscut si contientizat ca pe o experienta. Daca alocam timp, exersam si persistam, vom intelege usor despre ce este vorba.

Copiii vad si simt mult mai bine aura decat oamenii maturi. Desenele vorbesc de la sine , in jurul chipurilor, personajele lor au umbre de cele mai diverse si neobisnuite culori - aceste culori reflecta adesea energiile subtile pe care copiii le-au observat in jurul acestora. De cele mai multe ori, asemenea desene sunt primite cu observatii de tipul:„De ce este cerul rosiatic in jurul mamei?", „De ce ai desenat pisica cu verde si roz?"sau „De ce l-ai desenat pe fratele tau albastru ? ". Desigur ca pisica nu este verde si roz, la fel cum nici fratiorul nu este albastru. Copilul pur si simplu percepe aceste nuante aurice si foloseste creioanele colorate pentru a exprima ceea ce a vazut. Din pacate, asemenea comentarii nu fac decat sa blocheze aceste perceptii subtile si constientizarea lor.

Desi a fost definita in multiple moduri, aura in esenta este campul energetic care inconjoara orice forma de materie. Orice structura atomica are o aura, sau un camp energetic. Fiecare atom din orice substanta este alacatuita din electroni si protoni aflati in continua miscare. Acestia sunt vibratii de energie electrica si magnetica. La organismele vii desigur ca sunt mai active si mai vibrante decat atomii materiei „fara viata". Nimic nu este fara viata, nici macar o piatra sau un minereu, doar ca aceste campuri energetice sunt mai usor de perceput in jurul copacilor, plantelor,animalelor,oamenilor.

Ai simtit vreodata campul de energie aurica?

Daca poti raspunde afirmativ la oricare dintre intrebarile de mai jos inseamna ca ai simtit deja efectele interactiunii campurilor externe de energie cu propria ta aura.

- *In prezenta anumitor persoane te simti vlaguit, fara energie?*
- *Asociezi culori cu anumite persoane? (de pilda, „tu cumva apari mereu galben inaintea mea"*
- *Ai simtit deja daca cineva se uita intens la tine?*

- *Ai simtit o imediata simpatie sau antipatie pentru cineva?*
- *Ai perceput vreodata adevaratele sentimente in spatele unor actiuni?*
- *Ai simtit prezenta cuiva inainte de a-l auzi sau vedea?*
- *Trezesc in tine anumite sunete, culori si mirosuri stari de placere sau disconfort?*
- *Devii nervos si iritat in timpul furtunilor cu puternice descarcari electrice?*
- *Ai experimentat ca unele persoane te electrizeaza si te incarca cu energie ?*
- *Ti s-a intamplat ca ai intepenit sau ai devenit agitat si iritat atunci cand ai intrat intr-o incapere? Ai simtit ca exista camere in care , in unele stai cu placere,iar din altele abia astepti sa iesi?*
- *Ti s-a intamplat sa alungi sau sa ignori prima impresie in legatura cu o persoana, pentru ca ulterior aceasta sa se confirme?*
- *S-a intamplat ca anumite camere sa-ti para mai confortabile si mai placute decat altele? Simti diferenta intre camere(si aici nu ma refer la mobila,culoare,etc). Ai simtit diferenta intre camera ta si cea a fratilor/parintilor/copiilor?*

Aura umana este campul energetic ce inconjoara corpul fizic din toate directiile si este tridimensional. Aura unui om sanatos are forma eliptica, raspandita in jurul corpului (vezi figura de mai sus) - in general ajunge la aproximativ 2,5 - 3 metri. Aura anumitor invatati din vechime ar fi ajuns pana la cativa kilometri in jurul corpului - ceea ce, se crede, constituie unul dintre motivele pentru care acestia atrageau atat de multi adepti ce-i urmau de-a lungul peregrinarilor lor prin lume.

Merita sa mentionam aici ca toti marii maestri spirituali ai omenirii sunt pictati in mod obisnuit cu un halo in jurul capului - acea parte din aura pe care aproape oricine o poate vedea cu usurinta. Chiar daca nu putem verifica dimensiunile si intensitatea aurei maestrilor spirituali din Antichitate, este absolut adevarat cu cat este mai vibranta energia ta , cu atat esti mai sanatos din punct de vedere fizic si spiritual,iar aura se extinde tot mai mult in jurul corpului tau fizic.

Cu cat campul energetic, aural este mai vitalizat, cu atat mai multa energie vei avea pentru a realiza ceea ce-ti doresti sau trebuie sa faci. Cu cat aura ta este mai puternica, cu atat mai putin esti afectat de influenta fortelor exterioare. Campurile aurice slabe sunt cele in care influentele exterioare par sa predomine asupra eului - ceea ce inseamna ca devii mult mai usor de manipulat si ca obosesti foarte repede. O aura slaba naste ganduri pesimiste, probleme de sanatate, sentimente de neimplinire si de inutilitate care ne afecteaza de multe ori viata de zi cu zi.
Dupa cum vom invata incele ce urmeaza, controlul asupra mediului inconjurator incepe cu controlul propriei noastre energii, iar pe parcurs vom prezenta pe larg metode de intarire si extindere a campului aurei in diverse scopuri. Aura sau campul energetic al omului implica doua aspecte. Ea include energiile corpurilor subtile, asa cum sunt ele descrise in metafizica traditionala. Aceste corpuri subtile sunt benzi de energie de intensitati diferite ce inconjoara corpul fizic, cu care se intrepatrund. Functia lor principala este aceea de a ajuta la coordonarea si regularizarea activitatilor spiritului in universul fizic - dar nu ne vom ocupa de acest aspect in prezenta lucrare, deocamdata este de ajuns sa le vezi ca parte a campului auric. Aureola este un mod de ilustrare artistica a inteleptilor si misticilor din Antichitate. Emanatiile aurice din jurul capului sunt cel mai usor de detectat. Cu cat esti mai sanatos si cu cat devii mai spiritualizat, cu atat ,mai puternica va fi emanatia luminoasa din jurul corpului tau. Aureola este vazuta deseori ca un semn de iluminare spirituala. Cu cat aura este mai puternica si mai vibranta, cu atat esti mai sanatos si cu atat mai putin vei fi influentat si stanjenit de forte exterioare.
Aspectul campului auriu asupra caruia ne vom concentra prezinta emanatiile energetice ale corpului fizic. Traim intr-o epoca in care stiinta si tehnologia moderna ofera posibilitatea analizarii campurilor energetice ale tuturor fiintelor vii si mai cu seama ale corpului uman. Stiinta moderna ne invata ca orice corp uman este alcatuit din campuri energetice, iar aceste emanatii de energie cuprind campuri electrice, magnetice, sonore, calorice, luminoase si electromagnetice. Unele dintre aceste campuri sunt generate din interiorul corpului, in timp ce altele sunt primite din afara si transformate de catre corp, printr-un proces natural de interactiune intre diferite astfel de campuri. Este un subiect de care ne vom ocupa mai pe larg. Putem intelege acest proces ca un fel de osmoza intre propriile energii si cele din jur - cu alte cuvinte, absorbi energia plantelor, copacilor, florilor, animalelor si chiar a pamantului insusi. O parte din semnificatia si puterea totemurilor naturale - asa cum au fost ele inregistrate in traditia amerindienilor si in alte

comunitati din toata lumea - consta in cresterea propriei energii prin armonizarea cu energia totemului. Cu cat contactul si armonizarea cu totemul era mai mare, cu atat individul isi sporea puterea. Cand vom discuta despre masurarea campului auric,vom vedea ca aura este mai puternica si mai amre cand intram in contact direct cu pamantul sau cu un element natural. Masoara-ti aura cand esti descult si apoi cand esti incaltat - vei observa o mare diferenta. Energiile din natura sunt usor absorbite si transformate de catre corp. O forma frecventa de vindecare si refacere era trimiterea unui bolnav in concalescenta la maulul oceanului, deoarece mediul respectiv contine cele patru elemente de baza ale vietii: focul soarelui, aerul brizei marii, apa oceanului si, desigur, pamantul. Corpul omului este capabil sa absoarba aceste elemente si sa le transforme in energii vindecatoare , intarind energia intregului sistem - si nu doar sub aspect fizic. Asocierea şi contactul cu aceste patru elementerestabilesc echilibrul individual.

Cu toate acestea,aura nu inseamna doar transformarea energiilor absorbite din natura. Exista si o alta interactiune subtila a corpului cu campurile energetice ceresti. Influentele astrale - deseori descrise in astrologie - sunt de asemenea absorbite si transformate in expresii energetice in interiorul individului. Unele influente planetare pot afecta - chiar in mod evident - o anumita persoana mai mult decat pe altele. Sa nu uitam ca fiecare fiinta are sistemul sau de energie care este unic, iar modul in care acest sistem interactioneaza si lucreaza si lucreaza cu influentele mai subtile din mediul inconjurator difera de la un individ la altul.

Prin studiu si o mai atenta observare a propriei persoane iti poti mari capacitatea de perceptie a acestor influente, invatand in acelasi timp cum sa le folosesti in mod creativ si mai folositor. Trebuie sa stii cum interactioneaza campul tau auric cu celelalte forte si energii din mediul inconjurator, sa intelegi felul in care aura ta influenteaza si este la randul ei influentata de energiile persoanelor din jur. Trebuie sa inveti sa recunosti limitele si fortele propriilor tale campuri energetice, sa constientizezi momentele cand trebuie sa intaresti aceste campuri, sa le echilibrezi sau sa le purifici, sa simti cand aura ta isi pierde din energie. Pentru a-ti pastra o buna stare generala de sanatate, fizica sau de alta natura, trebuie sa constientizezi aceste energii subtile la fel cum constientizezi si energiile mai usor perceptibile ale corpului tau. Exista o varietate de campuri energetice care inconjoara si emana din corpul fizic. Acestea includ, dar nu se limiteaza doar la campuri luminoase, electrice, termice, sonore, magnetice si electromagnetice. Ele sunt masurabile in mod stiintific, dovedind ca trupul uman este un sistem energetic.

Caracteristicile aurei

Cresterea capacitatii de percepere si constientizare a aurei incepe cu intelegerea caracteristicilor ei fundamentale.

1. Fiecare aura are propria sa frecventa, care este unica.

Orice camp energetic este unic in felul sau. Nu exista doua identice intru totul, insa pot exista similitudini. Aurele pot contine campuri sonore, luminoase si electromagnetice, dar forta si intensitatea fiecarei componente variaza de la un individ la altul. Fiecare persoana isi are propria sa frecventa, unica! Atunci cand frecventa aurei tale este apropiata de frecventa celorlalti, se creeaza o legatura naturala:"te intelegi" mai bine cu aceste persoane. Nu este ceva neobinuit sa-i auzi pe altii spunand ca asemenea legaturi sunt semnul existentei unor conexiuni in vietile anterioare - ceea ce, in unele cazuri, poate fi adevarat. Insa acest lucru reflecta mai curand o similitudine a campului auric, deci o similitudine in frecventa individuala la nivel fizic, emotional, mental si spiritual, indiferent de legaturile din vietile anterioare. Pe de alta parte, exista persoane ale caror campuri aurice pot avea frecvente mult diferite de a propriei tale aure, ceea ce poate determina o recatie instantanee de antipatie fata de o asemenea persoana, o senzatie de disconfort, agitatie, etc. De multe ori, aceste prime impresii subtile pe care le transmiti si le percepi reflecta modul in care aura ta se armonizeaza in frecventa cu cealalta persoana. Asta nu inseamna neaparat ca ceva nu este in regula cu cealalta persoana, ci mai curand faptul ca cele doua campuri energetice nu sunt in rezonanta. Ceea ce initial poate fi o disonanta intre doi indivizi poate deveni ulterior o relatie perfect armonioasa, dupa o convietuire indelungata. Este un fenomen reflectat adeseori in cazurile unor persoane care exemplifica zicala, „contrariile se atrag".

Prin exercitiu, poti invata sa adaptezi si sa schimbi frecventa aurei tale, ceea ce te va ajuta sa te integrezi mult mai usor in anturaj si sa stabilesti in mod armonios legaturi cu cei din jur.

Este vorba de vechile tehnici de „schimbare a formei", deoarece trebuie sa-ti poti adapta energia aurei la mediul inconjurator si la persoanele cu care vii in contact. Adeseori, aceasta capacitate apare in mod natural, ca o forma primara de autoaparare, pe care ai posibilitatea sa inveti cum sa o controlezi in mod constient, astfel incat sa poti reactiona cu alte campuri mai puternic sau mai slab, dupa cum iti este necesar.

2. Aura ta interactioneaza cu campurile aurice ale celor din jur

Datorita puternicelor proprietati electromagnetice ale aurei,in permanenta dai si primesti energie. De fiecare data cand intri in contact cu o alta persoana, are loc un transfer de energie: poti transmite din propria ta energie (aspectul electric) sau primi din energia altcuiva (aspectul magnetic). Cu cat sunt mai multe persoanele cu care vii in contact, cu atat mai important esate schimbul energetic. Daca nu constientizezi acest schimb, la sfarsitul zilei te poti trezi cu acumulari enorme de ramasite energetice care iti vor da un sentiment de epuizare si dintr-o data te trezesti asaltat de tot feluri de idei, ganduri si sentimente stranii. Am avut cu totii zile in care ne simteam de parca am fi luat-o razna. In realitate, aceste trairi s-ar putea sa nu aiba nici o legatura cu propria ta persoana , fiind mai curand rezultatul energiei acumulate in urma contactului cu cei din jur, in cursul zilei. Fiecare dintre noi am intalnit persoane care prin prezenta lor absorbeau parca toata energia din jur. Vorbind cu ei, la telefon sau fata in fata, te simti obosit, stors de puteri. Cand persoana respectiva pleaca sau inchide telefonul, de multe te simti de parca ai fi primit un pumn in stomac. Acest gen de schimb energetic este faorte nesanatos, deoarece in astfel de momente experimentezi fenomenul de absorbire a energiei din propria ta aura. Exercitiile te vor ajuta sa mentii zilnic echilibrul aurei, pastrand-o vibranta si evitand astfel de interactiuni unilaterale.

3.Campul energetic uman interactioneaza si cu alte campuri energetice, cum ar fi cel animal, vegetal, mineral, etc.
Orice forma de materie, insufletita sau neinsufletita, poseda un camp de energie datorita structurii sale atomice. Campurile insufletite sunt mai puternice si mai lesne detectabile, dar in ansamblu toate pot contribui la fortificarea propriului tau camp energetic. Prezenta
in mijlocul naturii iti echilibreaza si iti purifica aura. Exista
multa intelepciune in obiceiul sanatos de a imbratisa un copac,deoarece copacii au campuri energetice active , iar interactiunea lor cu campurile energetice umane este foarte dinamica. Fiecare copac are propria sa frecventa, unica, la fel ca si oamenii. Din acest motiv, „imbratisarea" fiecarui alt copac are un efect diferit: daca stai sub o salcie timp de 5-10 minute, poti alunga durerile de cap ; pinii interactionează cu energia umana intr-un mod purificator,absorbind si indepartand sentimentele negative din aura, mai ales sentimentul de vinovatie. (Pinul nu este afectat de acest proces, deoarece el absoarbe respectivele energii negative si le foloseste ca pe un fel de ingrasamant). Cristalele si pietrele s-au bucurat de o reinnoita popularitate in anii 80, datorita proprietatilor lor electromagnetice. Energia eliberata de diferite cristale si roci este absorbita cu usurinta de catre campul aurie al omului. Vom face exercitii pentru masurarea aurei, mai tarziu.
Un bun mijloc pentru a constata efectele cristalelor si ale copacilor asupra aurei
este masurarea. Tine un cristal in mana timp de cateva minute sau imbratiseaza un copac pentru un moment, dupa care masoara-ti aura. Compara rezultatul cu o masuratoare anterioara si vei constata ca aura ta si-a

sporit dimensiunea. Si aurele animalelor te influenteaza. S-au facut cercetari in mai multe tari cu privire la efectele animalelor de companie asupra persoanelor in varsta si a bolnavilor. Cresterea unui animal de casa s-a dovedit eficienta in scaderea tensiunii, deoarece prezenta animalului echilibreaza aura si stabilizeaza energiile fizice, emoţionale, mentale si spirituale. Influenta totemurilor animalice, despre care am vorbit mai devreme ,intra si ea in aceasta categorie.

4. Cu cat contactul este mai indelungat si mai direct, cu atat mai important este schimbul energetic
Aura ta isi va lasa amprenta pe toate lucrurile din jurul tau cu care interactionezi - adica o alta persoana, o parte din mediul inconjurator sau chiar un obiect. Cu cat contactul este mai indelungat si mai direct, cu atat mai puternica va fi amprenta lasata. Aspectul electromagnetic al aurei este cel care te face sa magnetizezi obiectele si locurile. Daca obisnuiesti sa stai pe un anumit scaun, de exemplu, lasi sn jurul sau urme ale propriei tale energii. Devine scaunul tau. Daca in copilarie ai avut camera ta, stii ca sentimentul pe care ti-1 da este diferit de ceea ce simti in camera parintilor sau in cea a fratelui ori surorii tale.
Aura ta incarca mediul inconjurator cu o energie similara si in armonie cu propriul tau tip de energie. Multe persoane nu pot dormi decat in propriul lor pat, deoarece un pat strain nu poseda tipul de energie cu care se simt bine. De cate ori esti nevoit sa-ti schimbi patul in care dormi, iti iei haine noi sau te muti intr-o casa noua, exista o perioada de acomodare in care aura ta magnetizeaza si armonizeaza mediul inconjurator sau obiectul respectiv cu propriile tale frecvente energetice. Paturica unui copil sau papusa favorita se va magnetiza cu energia aurei sale. Jucaria sau paturica absoarbe energie. Atunci cand tine in brate jucaria sau paturica, copilul se reincarca, este felul lui de a se reechilibra si de a restabili contacul cu energia lui. De aceea, dupa o zi plina de activitate, este foarte linistitor pentru copil sa se joace sau pur si simplu sa tina in brate paturica sau jucaria preferata, folosind astfel din rezervele de energie acumulata in obiectul respectiv. Copiii sunt nemultumiti cand papusa sau paturica sunt puse in masina de spalat, pentru ca-si dau seama ca spalatul le va curata de incarcatura energetica acumulata de-a lungul timpului. Acelasi principiu sta la baza existentei salurilor si covoraselor pentru meditatie si rugaciune : acestea sunt incarcate cu o anumita frecventa energetica, aceea a meditatiei si a rugaciunii. Astfel, cu fiecare noua folosire in acest scop, energia respectiva se magnetizeaza din ce in ce mai puternic, iar individului ii vine din ce in ce mai usor sa intre si sa ramana in starea de concentrare necesara meditatiei.

Psihometria
(citirea vibratiilor existente in obiecte) se bazeaza pe interactiunea aurei proprii cu obiectul respectiv. Cu cat contactul personal cu un obiect este mai indelungat, cu atat mai puternic obiectul respectiv se incarca cu o energie similara cu aceea a individului. Tinand obiectul respectiv in mana, o persoana senzitiva se poate incarca la randul ei cu aceasta energie, putand avea revelatii cu privire la stapanul obiectului. Cu cat esti mai mult expus la anumite tipuri de energie, cu atat mai mult vei fi influentat de ele şi le vei influenta la randul tau. Daca energia celuilalt este mai puternica, ea iti va aduce mai usor la rezonanta propriul tau camp energetic ori va crea mai lesne o legatura cu el - sau invers, daca energia ta este mai puternica. De aceea, presiunile semenilor constituie o influenta puternica. Energiile unui grup intreg sunt mai puternice decat ale unui singur individ. Cu cat este mai strans contactul dintre individ si grup, cu atat mai mult aura individului se va armoniza cu aceea a grupului, reflectand doar caracteristicile acestuia. Contactul intim - cum ar fi activitatea sexuala - creeaza o intrepatrundere a energiilor aurice ale persoanelor. In timpul activitatii sexuale, intre cei implicati se desfasoara un schimb de energie aurica extrem de profund, iar legaturile si „reziduurile" energetice pot dura mult mai mult decat in cazul unui contact de ocazie, ele neputand fi curatate si echilibrate cu usurinta. Indiferent care este convingerea ta cu privire la acest subiect, este bine sa stii ca nu exista „sex de ocazie". Astfel, o persoana care traieste in promiscuitate ajunge sa creeze intrepatrunderi de energii provenind de la diverse persoane la niveluri foarte subtile, daca legaturile energetice nu sunt bine controlate si purificate inainte de contactul intim cu o alta persoana. Cu cat contactul cu cei din jur este mai indelungat si mai intim, cu atat mai subtile si mai puternice sunt interactiunile campurilor aurice. Parintii (in special mama) impartasesc cel putin o particica din campul lor aurie cu propriul copil de-a lungul intregii lor vieti.

In relatiile puternice exista o intrepatrundere dinamica si o impartasire deosebita a acestor energii. O explicatie a fenomenului de doliu dupa moartea cuiva ar fi retragerea energiei individuale pe care persoana decedata o impartasea cu cei din jur. Cu cat relatia cu cel disparut este mai apropiata si mai intima, cu atat mai indelungat este procesul de desprindere a energiilor. Chiar si in familiile unde nu parea ca exista prea multa apropiere intervine o senzatie de vid, pe masura ce energia decedatului se desprinde si se retrage din campurile celor ramasi in viata.

5. Aura si schimbarile din cadrul ei - reflecta trasaturile fizice, emotionale, mentale si spirituale ale individului

Culorile, claritatea lor, marimea si forma aurei etc., toate sunt elemente care ofera informatii despre sanatatea si buna dispozitie a individului. Dupa cum vom vedea mai tarziu, e usor sa vezi aura - mai greu este sa interpretezi ceea ce vezi. In general, un camp auriu slab te face mai vulnerabil in fața influentelor exterioare (vezi figura de mai jos), care pot varia de la sensibilitate la boli pana la dezechilibre emotionale sau mentale. Un bun exemplu este mediul din birourile mari. Cand esti odihnit, larma din jur - tacanitul masinilor de scris sau zgomotele diverselor aparate - nu te deranjeaza ; le poti ignora mai usor. Pe masura ce trec orele, si energia ta scade, iar vibratiile aurei se diminueaza. In acelasi timp, devii mult mai sensibil la zgomotele din jur, care incep sa te afecteze: iti penetreaza campul aurie, creand iritare si dezechilibru. Cu cat devii mai constient de acest lucru, cu atat mai usor poti lua masuri pentru a-ti mentine aura echilibrata si protejata.
De fiecare data cand treci printr-o stare emotionala puternica, o schimbare corespunzatoare se produce in aura ta, putandu-i afecta culoarea, forma sau diverse alte aspecte. Acelasi lucru este valabil in cazul reactiilor mentale si spirituale. Activitatile in care te implici se reflecta in propria ta aura.Vei invata cum sa-ti interpretezi perceptiile aurice, indeosebi pe cele asociate culorilor.
Culorile si intensitatea lor pot varia foarte mult de-a lungul zilei.
Totul se petrece in stransă legatura cu evenimentele ce au loc in viata ta. De obicei, una sau doua vibratii coloristice sunt mai stabile, reflectand actiuni in care esti implicat pentru o anumita perioada;sunt culori ce pot reflecta durate cuprinse intre o luna si un an.
Intensitatea culorii este ca un fel de barometru de-a lungul evolutiei in acest timp.De exemplu, o abundenta de culoare verde in aura, cu o extindere pana la 1,2-1,8 m in jurul corpului, poate reflecta o perioada de crestere si schimbari cuprinsa intre patru si sase luni. Din nou insa, nu te poti fixa rigid pe o singura interpretare. De-a lungul unei zile pot avea loc mai multe schimbari in culoarea aurei, fiecare vibratie fiind suprapusa tipului de energie in care esti implicat intr-un moment anume al vietii tale. In mijlocul culorii verzi pot aparea diverse alte culori cu intensitati diferite, fiecare reflectand numeroase aspecte ale evolutiei si schimbarii. Din aceasta cauza, interpretarea aurei devine un proces dificil care, in ciuda tatonarilor si greselilor, va necesita antrenament si folosirea intuitiei.

Exercitiu -Atragerea si respingerea aurei

Este un exercitiu care poate fi executat cu usurinta impreuna cu un prieten. Este un mijloc foarte bun de a dovedi ca propriul camp energetic ce te inconjoara se intrepatrunde cu trupul fizic si-1 afecteaza foarte mult.

1.Cere-i prietenului tau sa stea in picioare cu spatele la tine.
2.Departeaza-te la o distanta de aproximativ 1 m si ridica-ti palmele ca si cum le-ai sprijini de spatele lui (vezi figura).
3.Intinde bratele si mainile incet, ca si cum ai impinge un perete invizibil.
4.Dupa ce le-ai intins perfect, retrage-le ca şi cum ai trage spre tine acel perete invizibil.
5.Repeta miscarile. Impinge - trage - inainte - inapoi. Executa miscarile lent si concentreaza-te asupra lor.
6.Efectuand aceste miscari, actionezi prin impingere si tractiune asupra aurei prietenului tau. Drept urmare, vei vedea corpul sau leganndu-se inainte si inapoi. Cand faci miscarea de impingere, corpul prietenului se va inclina spre inainte, in timp ce miscarea de tractiune il va determina sa se incline spre inapoi.
7.Prietenul cu care faci acest exercitiu trebuie sa stea cu spatele la tine pentru a nu vedea miscarile pe care le faci si astfel sa fie influentat de ele in mod inconstient.
8.Uneori, balansarea corpului ce se produce in timpul acestui exercitiu nu poate fi usor perceputa de catre participanti, caz in care poti recurge la o a treia persoana , pe post de observator, care sa stea la o distanta de 1,5-3 m in lateral, astfel incat sa va vada din profil. Miscarea corpului ca rezultat al actiunii asupra aurei va fi usor de perceput.
9.Schimbati. Pune-1 pe prietenul tau sa actioneze asupra aurei tale. Apoi ia tu insuti locul observatorului. Aminteste-ti ca te afli la inceputul unui proces prin care urmaresti sa-ti confirmi realitatea campului auric ce inconjoara corpul uman.
10.Uneori este bine ca in fata prietenului a carui aura este supusa actiunii tale sa stea o alta persoana, care sa-1 prinda, in caz ca balansul imprimat de impingerea aurei l-ar face sa cada.
Deoarece aura este o parte dinamica a intregului sistem energetic, miscarile de impingere si atragere asupra ei determina balansarea corpului fizic spre inainte si inapoi.

Cum sa simti aura ?

In privinta aurei, majoritatea oamenilor pot fi impartiti in doua categorii: o parte nu cred in existența campului auric, iar ceilalti considera ca ar putea exista un astfel de camp energetic, dar nu cred ca poate fi vazut. Din fericire,suntem in masura sa dovedim ca aura exista si poate fi vazuta.
In general, oamenii vad si simt doar ceea ce le este necesar sau folositor pentru ei insisi si viata lor imediata, individuala. Astazi oamenii sunt foarte nestiutori in privinta functiilor si energiilor corpului fizic. Exista mentalitatea ca, de vreme ce avem doctori, de ce sa ne mai pierdem vremea cu asemenea lucruri? Dar in felul acesta cedezi altcuiva propriile tale responsabilitati si o mare parte din controlul si puterea ta interioara. Cand te comporti cu atata usurinta fata de propriul tau corp fizic si energiile sale, nu-i de mirare ca ajungi sa creezi prejudicii majore energiilor mai subtile ale vietii.
Acest capitol isi propune sa-ti dezvolte constiinta si puterea de perceptie a campurilor de energie subtila care te inconjoara, ajutandu-te astfel sa simti si sa vezi emanatiile energetice ale corpului. Te va ajuta sa intelegi influentele lor asupra ta. Dar, pentru a reusi, este necesara practicarea perseverenta a acestor exercitii.
Exercitiile sunt organizate intr-o forma progresiva. La inceput sunt mai simple, ajutandu-te sa incepi sa simti si sa experimentezi cateva dintre energiile aurice mai subtile. Pe masura ce avansezi, vei ajunge nu numai sa simti, ci si sa vezi efectiv aceste energii.
Din pacate, cand vine vorba despre aura, de multe ori ne confruntam cu dificultati provenind din sistemul de credinte al persoanei. Indiferent de argumentele stiintifice, daca cineva nu crede in existenta unor astfel de energii, sarcina de a deschide drum spre o noua realizare poate fi dificila.
Majoritatea oamenilor cresc complet nestiutori sau cunoscand prea putine lucruri despre energiile subtile ale vietii. Pentru ei, astfel de experimente sunt pur si simplu rezultatul imaginatiei. Aceste exercitii vor ajuta la distrugerea acestor bariere de ganduri si idei limitate. Ele vor trezi din nou si vor extinde acele abilitati subtile care s-au inchis in timpul copilariei; in acelasi timp, iti vor mari sensibilitatea, dezvoltandu-ti capacitatea de vizualizare a aurei.Rezultatele acestor experimente se vor face simtite in momente ce difera de la o persoana la alta. Cuvantul-cheie este perseverenta.

La inceput, unele exercitii vor avea mai mult succes decat altele. Nu te lasa descurajat de eventualele nereusite in primele incercari de a experimenta si vedea aura. Ca in cazul deprinderii oricarei abilitati, este nevoie de timp si practica.
Tine minte: este natural ca fiecare dintre noi sa poata vedea aura!
Capacitatea de a realiza acest lucru exista in noi in stare
latenta. Trebuie sa incepi prin a exersa, incet si constant, acele abilitati di acei muschi care nu sunt folositi. Dac insisti si nu te descurajezi, eforturile iti vor fi incununate de succes ! Desi exercitiile pot fi distractive si placute, nu uita ca scopul lor este foarte serios. A invata sa vezi aura este o responsabilitate fata de tine insuti si fata de cei din jur. Abordeaza exercitiile cu seriozitate si gandeste-te mereu ca te angajezi in desfasurarea unui proces pe durata intregii tale vieti, un proces continuu de autoperfectionare. Initiezi un proces care te va ajuta sa te cunosti pe tine insuti si pe cei din jur intr-un mod foarte intim. Nu uita ca patrunzi intr-un domeniu care conduce la perceptii sacre, asa incat trateaza intregul proces cu un respect deosebit. Pentru a obtine efectele dorite
in urma practicarii exercitiilor,trebuie sa dobandesti abilitatea de a te concentra relaxat. Daca fortezi prea mult, exista riscul de a nu mai putea progresa. Invaţa cum sa meditezi si sa-ti relaxezi corpul inaintea exercitiilor. O scurta relaxare progresiva inaintea oricarui exercitiu are un efect benefic deosebit. Acorda-ti cateva momente, inchide ochii si respira adanc, din diafragma. Concentreaza-
te asupra fiecarei parti a corpului, incepand cu picioarele. Trimite mental senzatii de caldura, de relaxare spre respectiva parte a corpului, pe care incearca sa o vezi, sa o simti, sa ti-o imaginezi. Apoi deplaseaza-ti concentrarea spre partea superioara a corpului, parcurgand fiecare grup muscular important, pana in crestetul capului.
Practica acest exercitiu cu rabdare - nu te grabi, inchide ochii
si respira adanc, ritmic. Pentru o mai usoara atingere a starii de relaxare, poti asculta muzica linistitoare sau cu sunete ambientale. Cu cat te concentrezi mai mult asupra fiecarei parti a corpului, cu atat vei fi mai relaxat - si cu cat esti mai relaxat, cu atat mai bine te vei putea concentra - si cu cat te poti concentra mai bine, cu atat vei deveni mai sensibil fata de energiile subtile care te inconjoara. Relaxarea creeaza, o conditie hiperestezica - devii hipersensibil. Daca ai fost vreodata smuls dintr-o reverie sau dintr-un vis de soneria unui telefon sau de un zgomot puternic, cunosti aceasta senzatie. Cand esti relaxat - intr-o stare de constienta modificata simti energiile din afara cu mai multa intensitate. Sunetul telefonului pare mai strident. Mirosurile sunt mai puternice. Lumina si culorile devin mai stralucitoare. Din acest motiv, \deoarece iti amplifica abilitatile perceptive, relaxarea te va ajuta sa sesizezi mai usor energiile subtile ale aurei.
Chakrele sunt puncte de tranzitie pentru toate energiile din interiorul corpului,care intra sau ies din el, ajutand la distribuirea energiilor necesare functiilor fizice, emotionale, mentale si spirituale.
Cele sapte chakre majore sunt centrele cu cea mai mare activitate electromagnetica din campul auric. Mainile si picioarele sunt alte puncte cu o activitate intensa. Energiile aurice subtile sunt mai usor de detectat in aceste zone.

Exercitiul nr. 1- Cum sa simti energiile subtile
In acest exercitiu vei invata cum sa devii mai sensibil la emanatiile subtile care-
ti inconjoara corpul fizic. Este un exercitiu pe care-1 poti executa de unul singur, dar si impreuna cu un prieten. Mainile sunt puncte in care se concentreaza o mai mare cantitate de activitate energetica.
Exista o serie de astfel de puncte repartizate pe suprafata intregului

corp, dintre care sapte sunt asociate traditionalului sistem al chakrelor. Emanatiile energetice sunt mai puternice in jurul acestor zone ale corpului. Totusi ,mainile pot deveni foarte sensibile la energiile subtile care-ti inconjoara corpul, putand fi folosite atat pentru a percepe aceasta energie, cat si pentru a o proiecta in afara. Este o abilitate cunoscuta sub numele de „atingerea regelui" - vindecarea prin pase deasupra corpului, prin atingere eterica sau terapeutica.

Vei incepe exercitiile cu mainile, deoarece ele constituie cel mai usor mijloc de detectare a energiilor subtile ale aurei. Pe masura ce sporesti receptivitatea intr-un domeniu, sensibilitatea generala va creste in mod proportional.

1. Aseaza-te intr-o pozitie confortabila. Pentru inceput, efectueaza un exercitiu de relaxare - te va ajuta foarte mult.

2.Freaca mainile energic timp de 15-30 secunde, pentru a activa senzorii din palme.

3.Intinde mainile in fata, la aproximativ 30-45 cm, cu palmele fata in fata. Pastreaza o distanta de 60 cm intre maini.

4. Apropie incet mainile una de cealalta. Apropie-le cat se poate de mult, fara sa se atinga.

5.Retrage-le incet pana la o distanta de aproximativ 15 cm. Repeta aceasta miscare lenta de apropiere si departare. Pastreaza un ritm constant si lent.

6.Pe masura ce efectuezi acest exercitiu, fii atent la senzatiile pe care le ai. S-ar putea sa simti o presiune care creste. Sau poti avea si alte senzatii - de mediu vascos, de exemplu, sau furnicaturi, presiune ori chiar de materie densa care se naste intre mainile tale. S-ar putea sa ai senzatia de caldura sau de frig. De asemenea, poti avea chiar o senzatie pulsatorie.

7.Timp de cateva minute, incearca sa definesti ceea ce simti. Nu-ti pune problema daca totul este sau nu rodul imaginatiei tale. Nu te ingrijora daca ceea ce simti difera de perceptiile altora -este un lucru normal. Adu-ti aminte ca aura ta are propria-i frecventa, asa incat poate crea senzatii diferite. Conteaza doar ceea ce simti tu.

8. Acest exercitiu te ajuta sa-ti dezvolti puterea de concentrare. De asemenea, constituie si o dovada a faptului ca energia nu se opreste la nivelul pielii. Ai putea sa notezi intr-un carnet senzatiile si experientele pe care le ai in cursul exercitiului, pentru a le putea compara cu ceea ce vei simti mai tarziu, pe masura ce-ti vei dezvolta aceasta abilitate - te va ajuta sa vezi cum progresezi in experimentarea energiilor subtile care te inconjoara.

9. Dupa ce ai efectuat acest exercitiu, vei vrea sa mai faci un pas. Indoaie bratul mai lipsit de putere. Tine palma bratului mai puternic deasupra bratului indoit, la aproximativ 30-45 cm.

10. Coboara incet palma spre antebrat. Fii atent la tot ceea ce simti. Cat de mult te-ai apropiat de antebrat pana sa incepi sa simti energia emisa de acesta? Aminteste-ti ca poti simti presiune, caldura, racoare, vascozitate etc. Va fi ceva foarte asemanator cu ceea ce ai simtit cand ai apropiat palmele una de cealalta - poate nu cu aceeasi intensitate, dar destul de puternic. Daca nu simti nimic, repeta exercitiul incet. Gandeste-te ca esti pe cale sa-ti trezesti din nou capacitatea de a constientiza existenta energiilor subtile din jurul tau. Miscarea de apropiere si departare a mainilor determina energia din jurul lor sa se acumuleze intre palme, facand-o astfel sa fie mai usor de perceput. Palmele devin mai sensibile la energiile subtile. Pe masura ce palmele devin mai sensibile,le poti folosi si pentru detectarea energiilor aurice care emana din alte parti ale corpului. Aceste senzatii se pot manifesta sub forma de caldura, presiune, furnicaturi etc.

Exercițiul nr. 2 - Cum sa trimiti si sa simti forme de energie

O veche axioma oculta spune: „Gandul este urmat de energie. De fiecare data cand te gandesti la ceva, formele tale de energie aurica iti vor urma gandul. Aura ta isi ajusteaza frecventa in functie de gandurile pe care le ai. Daca te concentrezi asupra unei intalniri importante, aura ta va adopta frecventa unei vibratii serioase, corespunzatoare ocaziei. Daca te gandesti la concediu, in momentul plecarii, aura ta se va fi ajustat la o frecvență mai relaxată. Daca inveti cum sa-ti percepi si sa-ti controlezi aura, vei putea deveni mai constient de formele de energie mentala pe care le proiectezi si pe care le primesti de-a lungul zilei. Esti expus in permanenta influentei unor campuri energetice exterioare, care-ti pot afecta campul auric si echilibrul. Aceste energii pot lua diverse forme, de la suparare si enervare pana la impulsul de a cumpara ceva. Pot fi energii de caldura si prietenie sau, dimpotriva, de manipulare. Cu cat devii mai sensibil la propria ta aura, cu atat mai mult vei putea sa recunosti si sa controlezi caror energii le permiti accesul in si din campul tau auric.

Fiecaruia dintre noi i s-a intamplat sa paseasca intr-o camera si sa simta ca tocmai s-a intamplat ceva, o cearta sau o bataie. Camera iti da o „senzație" aparte; aerul pare mai dens și mai tensionat.

Devenim noi insine un pic nelinistiti. Exista multe asemenea reziduuri si proiectii energetice care nu sunt atat de usor detectabile, dar care te pot lesne influenta si afecta daca nu-ti sporesti atentia si sensibilitatea in a le percepe.

In exercitiul urmator te vei antrena in sporirea gradului de constientizare a modului in care energiile exterioare pot actiona asupra ta. Pe masura ce-ti dezvolti sensibilitatea aurica, vei putea sa blochezi acele energii care te streseaza si sa le directionezi pe cele vindecatoare.

1. Aseaza-te intr-o pozitie confortabila. Relaxeaza-te timp de cateva minute. Poti tine ochii inchisi in timpul acestui exercitiu, dar nu este obligatoriu.

2.Tine o mana deschisa cu palma in sus. Indreapta degetul aratator al celeilalte maini catre palma deschisa, la o distant de 8-15 cm.

3.Respira adanc, incet, de cateva ori. In timp ce respiri,imagineaza-ti cum energia se acumuleaza in mana cu degetul aratator intins.

4.Dupa cateva minute, incepe sa rotesti incet degetul aratator, in cercuri mici. Vizualizeaza-le asemenea unui flux de energie in spirala ce iese din deget si atinge palma deschisa a celeilalte maini. Vizualizeaza aceasta spirala energetica. Nu te gandi ca totul ar putea fi doar imaginatie - concentreaza-te sa exersezi pentru a-ti dovedi tie insuti ca energia iti urmeaza intr-adevar gandurile.(asa am reusit sa materializez marul verde energetic).

5.Fii atent la ceea ce simti in palma deschisa. La fel ca si in exercitiul anterior, senzatia poate varia de la o persoana la alta. Poti simti formandu-se un cerc de caldura sau poti simti un mediu dens, presiune sau furnicaturi in forma unui mic cerc in podul palmei. Uneori, daca inchizi ochii in acest moment, ai putea sa-ti amplifici claritatea senzatiei. Cu cat proiectezi si concentrezi mai mult energia cu ajutorul mintii, vizualizand-o iesind din degetul aratator, cu atat senzatia va deveni mai puternica.

Dupa ce ai efectuat exercitiul folosind podul palmei, incearca din nou,dar de data aceasta asupra antebratului gol.Vizualizeaza energia si trimite-o in mici spirale catre antebrat.Fii atent la ceea ce simti. In timp si cu multa practica, vei observa ca senzatia ramane in general aceeasi, difera doar intensitatea. Prin astfel de exercitii inveti cum sa recunosti acele manifestari subtile care iti anunta prezenta unei influente exterioare asupra campului tau energetic.

7.Exercitiul poate fi efectuat si impreuna cu o alta persoana. Stai in picioare in spatele partenerului si intinde mana spre el, la cca 15-30 cm distanta. Trimite incet energie prin mana catre spatele partenerului, la fel cum ai procedat cu propriul brat.Foloseste forme geometrice simple, cum ar fi cercuri, patrate , triunghiuri etc. Cere-i partenerului sa incerce sa simta ceea ce desenezi pe spatele lui fara sa-l atingi. Repeta miscarea. Concentreaza-te in timp ce proiectezi energia.

8.Cere-i partenerului sa incerce sa simta si sa identifice forma pecare o desenezi asupra lui. Fii atent la ceea ce simte si compara cu propriile tale senzatii din exercitiile anterioare.

9.Treptat, mareste distanta. Cat de mult te poti indeparta de brat si totusi sa simti cercurile ? Pana la ce distanta poate sta cineva in spatele tau, proiectand forme energetice asupra ta, si totusi sa le poti identifica ? Exista vreo diferenta cand distanta se mareste ? Fii atent la raspunsurile pe care le dai, deoarece aceste exercitii iti maresc sensibilitatea generala fata de energiile subtile si efectele lor asupra aurei tale.
10.Coboara-ti incet mana catre antebrat. Fii atent la tot ceea ce simti. Cat de mult te poti apropia de antebrat pana sa incepi sa simti energia pe care acesta il emana ? Aminteste-ti ca senzatia pe care o ai poate fi de presiune, caldura, racoare,vascozitate etc. Va fi ceva foarte asemanator cu ceea ce ai simtit intre palme la primul exercitiu. S-ar putea sa nu aiba aceeasi intensitate, dar vei simti. Daca nu, repeta exercitiul,incet. Gandeste-te ca esti pe cale sa-ti trezesti din nou capacitatea de a constientiza existenta energiilor subtile din jurul tau.

Exercitiul nr. 3
- Detectarea intruziunilor aurice
Efectuand acest exercitiu, iti amplifici sensibilitatea fata de energiile exterioare care ating, interactioneaza cu sau patrund in campul tau auric. Vei avea nevoie de un partener.
1.Fa un scurt exercitiu de relaxare, dupa care stai in picioare cu spatele la perete, cu ochii inchisi.
2.Partenerul se afla in partea opusa a camerei.
3.El trebuie sa paseasca incet, fara zgomot, spre tine, pana cand il poti simti intrand in spatiul tau auric. Trebuie sa se deplaseze incet, facand o pauza dupa fiecare pas.
4.Tine ochii inchisi si simte incaperea doar cu mintea si cu aura ta. Ai putea sa-ti pui vata in urechi si sa te legi la ochi, astfel incat sa nu primesti nici un fel de indicatie sonora sau vizuala. Concentreaza-te asupra felului in care simti camera inainte de inceperea exercitiului. Observa orice schimbare pe care o percepi in timpul desfasurarii acestuia.
5.Cat de mult trebuie sa se apropie partenerul tau pentru a-1 putea simti ? Ce senzatii ai ? Poti simti cand partenerul se deplaseaza intr-o parte sau alta a camerei ? Adauga inca o persoana sau doua. Le poti simti mai usor energiile daca se misca impreuna ?
6.Este un exercitiu bun pentru antrenament si in acelasi timp distractiv. Nu ezita sa-1 adaptezi si sa-i aduci modificari. Fixeaza un punct la 2-2,5 m in fata ta inainte de a incepe. Inchide ochii si concentreaza-te asupra punctului respectiv. Posi sa simti cand partenerul trece peste acea linie invizibila ?Ce senzatie ai ? Dar daca doua persoane pasesc in acelasi timp peste linia respectiva?
Cea ce ai invatat pana acum este faptul ca fiinta ta se extinde dincolo de corpul tau fizic. Iti amplifici sensibilitatea fata de propriul tau camp auric - iar pe masura ce-ti dezvolti aceasta capacitate, va creste si perceptia ta vizuala.

~ continuarea cu exercitii pentru vizualizarea aurei
~ http://spirituminfinitum.blogspot.ro/2012/11/vizualizarea-aurei.html

Vizualizarea aurei

Vizualizarea aurei este mai curand o stare fizica decat una metafizica. Oricine poate invata sa vada aura. Mai greu este sa interpretezi ceea ce vezi, iar asta implica mai mult aspectul intuitiv si cel metafizic.
Exista doua moduri de a vedea aura: intuitiv si obiectiv. Nu se poate spune ca unul este mai bun decat celalalt, atat timp cat interpretezi corect ceea ce vezi. Ambele modalitati pot fi eficiente, desi perceperea fizica a aurei te ajuta sa tii in frau latura „Toma necredinciosul" a constiintei tale.
Prin metoda intuitiva, aura este vazuta mai curand cu ochiul mintii decat cu ochii fizici. Pentru asta trebuie sa inveti cum sa te relaxezi si sa vizualizezi o persoana in minte. Dupa aceea intreaba-ti intuitia despre energia aurica a persoanei respective. Care este culoarea esentiala a acestei persoane? Ce alte culori mai exista si cum sunt ele distribuite? Ce indicatii dau aceste culori despre energia persoanei respective la nivel fizic, emoţional, mental si spiritual ?
Cel mai adesea, aceste perceptii intuitive ale aurei sunt la fel de corecte si precise ca si cele fizice, daca sunt bine interpretate. Caci, dupa cum am spus, un mod de a percepe nu este mai bun sau mai eficient

decat celalalt. Totusi, perceptia fizica iti ofera mai multe elemente „palpabile" despre campurile de energie subtila.
Perceptiile intuitive ale aurei sunt mai uşor de preluat de la altcineva decat de la tine insuti. E foarte usor sa te amagesti si sa-ti imaginezi ceea ce ai vrea sa vezi in aura ta, mai degraba decat ceea ce exista intr-adevar. De aceea, este intotdeauna bine sa ai un fel de confirmare a intuitiei tale. Folosirea pendulului si a baghetelor ofera o modalitate simpla de verificare obiectiva a perceptiilor tale intuitive.
Oricine poate invata la fel de bine sa-si vada aura in mod obiectiv. Este o capacitate naturala, proprie fiecaruia dintre noi. Majoritatea copiilor vad aure, dar nu sunt invatati sa le recunoasca. Nu de putine ori parintii comenteaza despre imaginatia colorata a unui copil atunci cand acesta se refera la senzatii si impresii subtile,fie ele legate de campuri aurice sau de duhuri indrumatoare. De cele mai multe ori, copilul este educat de catre parinti si societate sa creada ca astfel de perceptii sunt imaginare si ireale. Drept urmare, copilul isi pierde acea deschidere, iar capacitatea innascuta de percepere se atrofiaza. Totusi, ea poate fi dezvoltata din nou, indiferent cat de mult a ramas in stare latenta.

Iti poti antrena ochii sa primeasca si sa interpreteze o cantitate mai mare din spectrul luminii. Pentru a intelege cum,trebuie sa stii modul de functionare al sistemului ocular,in special al pupilei, irisului si retinei.
Dr. Arthur Guyton, profesor de fiziologie, afirma: „intre limita maxima de adaptare la intuneric si limita maxima de adaptare la lumina, retina ochiului isi poate modifica sensibilitatea la lumina de 500 000-1 000 000 de ori, adaptandu-se automat la schimbarile gradului de iluminare" (Guyton, 1971, p.427). Ceea ce inseamna pur si simplu ca ai capacitatea de a percepe din spectrul luminos mult mai mult decat ţi-ai imaginat vreodata.

Cele mai bune conditii pentru a vedea aura
Oricate dovezi stiintifice s-ar aduce, vor exista mereu oameni care sa nu creada in capacitatea lor de a vedea aura. Acestor persoane le recomand adeseori un exercitiu care dovedeste existenta aurei si posibilitatea de a o vedea. Intr-o zi calda, senina, in aer liber, intinde-te pe spate, pe iarba. Si, stand asa, uita-te spre copacii din departare. Lasa-ti privirea sa alerge de la radacina copacilor catre varful lor. Priveste cu atentie linia pe care o formeaza varfurile copacilor pe fundalul cerului. Nu-ti forta ochii - relaxeaza-te. Incearca sa cuprinzi cat mai mult cer dintr-o privire. Lasa-te cuprins de o stare de concentrare relaxata, ca si atunci cand visezi cu ochii deschisi, privind in gol.
In acest timp, vei deveni constient de o ceata usoara care urmareste linia varfurilor copacilor, pe fundalul orizontului albastru al cerului.
Observa fenomenul in mod pasiv. Vei vedea o culoare subtila, diafana, mai deschisa decat albastrul cerului. Fenomenul este si mai vizibil primavara, cand seva si forta vitala a copacilor sunt active si o noua energie se dezvolta dinspre radacini catre varfurile crengilor. Este o parte din aura copacilor!

Dar care sunt cele mai bune conditii pentru a vedea aura ?

Este un domeniu in care opiniile sunt foarte impartite. Unii sustin ca este mai usor pe intuneric, deoarece astfel luminile subtile sunt mai evidente. Din pacate, energia luminoasa emanata de corp (radiatie fotonica) este absorbita de intuneric. Pe de alta parte, intunericul forteaza „bastonasele"sa lucreze si mai intens, pentru a-ti asigura „vederea pe timp de noapte". Altii spun ca este mai usor in locuri extrem de luminoase, deoarece spectrul luminii e mai liber si mai activ; intr-un mediu puternic luminat „conurile" sunt stimulate, astfel incat lumina de intensitate mare si culorile subtile sunt mai usor detectabile. Personal, am ajuns la concluzia ca o situaţie de mijloc in privinta conditiilor ar fi mai potrivita pentru o mai mare usurinta in perceperea aurei. La inceput este mai eficient sa folosesti o lumina difuza, deoarece in primul rand vrei sa incepi sa vezi aura. Iar pe masura ce-ti dezvolti capacitatea dea o percepe,te vei adapta mai usor la vibratiile ei pentru a distinge culorile. Aşadar, incepatorilor le recomand sa foloseasca un mediu scaldat intr-o lumina difuza. De exemplu, o camera luminata natural la apusul soarelui constituie un loc si un timp excelent pentru aceasta experienta.Lumina palida te forteaza sa actionezi vederea pe timp de noapte,determinand „bastonasele" sa absoarba si sa inregistreze o mai mare cantitate din spectrul luminos, indeosebi la niveluri care nu sunt vizibile in mod obisnuit.

1. Vei avea nevoie de lumina difuza, un perete alb si o bucata de carton alb (destul de mare pentru a-ti putea vedea mana conturandu-se in centrul lui).
2. Relaxeaza-te inainte de a incepe exercitiul. Daca ai folosit exercitiile cu diagrame optice, poti face o scurta trecere in revista a lor, pentru incalzire.
3. Incepe cu mainile. Intinde o mana in fata,la aproximativ 30-45cm. Cu cealalta mana, tine bucata de carton alb in spatele ei. In felul acesta, mana ta se va contura pe o suprafata alba.Tinand mana intinsa pe cartonul alb,emanatiile luminoase vor fi mai usor perceptibile cand o privesti folosind concentrarea relaxata. La inceput apare ca un fel de ceata diafana. Daca ai mai exersat, ceaţa va rasfrange si culori. Apropie mainile in fata la aproximativ 7cm una de cealalta si incepe sa-ti concentrezi privirea asupra lor: mai intai asupra marginilor superioare si apoi,folosind concentrarea relaxata, asupra intregii zone din jurul mainilor - cuprinde toata zona dintre ele si din jurul lor. Concentreaza-te. Apoi foloseste concentrarea relaxata. Aura mainilor tale va incepe sa se contureze.
4. Intinde palma pe cartonul alb si concentreaza-ti atentia asupra varfurilor degetelor, timp de aproximativ 30 de secunde.
5. Apoi muta-ti privirea de la varfurile degetelor pentru a cuprinde intreaga mana si suprafaţa cartonului. Foloseste concentrarea relaxata. Pe masura ce deplasezi privirea de la un punct anume catre suprafata din jurul sau,vei incepe sa percepi o ceata diafana care da contur mainii tale pe fundalul cartonului.
6. Daca intampini dificultati in acest punct, fa cateva dintre exercitiile pentru ochi folosindu-ti propria mana avand ca fundal bucata de carton alb. Concentreaza-te spre interiorul si apoi spre exteriorul imaginii. Plimba-ti ochii pe conturul Treci de la privirea concentrata la concentrarea relaxata asupra zonei din jur. Daca ai mai exersat, ceata diafana va aparea.
7. Fii atent la orice fel de culori pe care ai putea să le observi,chiar daca sunt fugitive. S-ar putea sa vezi fragmente colorate sau scantei, pe care de multe ori ai tendinta sa nu le bagi in seama. Pe masura ce-ti dezvolti aceasta capacitate si inveti sa o controlezi, vei descoperi ca, din ce in ce mai mult, iti vei dezvolta si abilitatea de a mentine aceste culori in campul vizual un timp mai indelungat.
8. Urmatorul pas: foloseste ambele maini.Intinde-le in fata ta,cu palmele indreptate spre tine.Tine-le la nivelul ochilor,cam la 7-10cm una de cealalta. In spatele lor trebuie sa fie un perete alb.

9. Ca si mai inainte, urmareste contururile degetelor sau spatiile dintre ele, timp de cel putin 30 de secunde. Apoi treci in starea de concentrare relaxata, cuprinzand ambele maini si zona din jurul lor. Observa - in mod pasiv - cum se contureaza mainile pe suprafata alba a peretelui.
10. Ceea ce vezi poate avea diverse infatisari. Poate fi o ceata diafana care inconjoara mainile; pot fi sclipiri colorate sau o culoare stabila. Poate fi ceva asemenea valului de caldura ce se ridica de pe sosea intr-o zi torida de vara. La inceput,aproape intotdeauna este de un alb sau un albastru pal, aproape lipsit de culoare. Pe masura ce-ti dezvolti capacitatea, culoarea, limpezimea culorii si vibratia aurei vor deveni mai usor vizibile cu ochiul liber.

Cum putem vedea aura celorlalti

Urmatorul pas este sa exersezi pentru a vedea aura celor din jur.
Daca ai perseverat in practicarea exercitiilor, ar trebui sa constati primele rezultate semnificative dupa o luna sau doua, in functie de consecventa si staruinta fiecaruia.
1. Cere-i partenerului sa stea drept,in picioare, langa un perete alb.La inceput este mai bine sa folosesti o camera luminata discret. Stai in picioare sau asaza-te la aproximativ 2,5-3m departare. Trebuie sa-ti poti vedea partenerul in intregime, din crestet pana in talpi, inconjurat de o zona mare alba.
2. Incepe prin a-ti indrepta privirea spre fruntea partenerului.De la frunte, urmareste conturul corpului sau in sensul acelor de ceasornic. Executa miscarea cat mai repede, schimband de mai multe ori sensul.In acest fel, pur si simplu stimulezi celulele nervoase ale retinei (conurile si bastonasele).
3. Fixeaza privirea spre frunte sau spre crestet si concentreaza-te asupra acestui punct timp de 15-30 de secunde.
4. Treci la starea de concentrare relaxata,cuprinzand o suprafata mare din jurul corpului. Mentine aceasta privire, observand in mod pasiv ce se intampla.De obicei, aura capului si a umerilor este cea mai evidenta. Repeta de cate ori este nevoie. Ai inceput sa vezi aura celor din jur!

Cum masuram campul auric ?

Există multe dispozitive electronice care pot masura campul energetic ce inconjoara corpul uman. Din pacate, omul obisnuit nu va fi niciodata in stare sa-si permita procurarea celor mai multe dintre ele.Totusi,cu ajutorul unor instrumente pe care fiecare le poate construi si utiliza, putem determina – cu mare precizie - dimensiunile si forta propriului nostru camp auric. Este vorba de instrumente specifice stiinţei numite radiestezie. Radiestezia este o metoda de divinatie utilizata pentru determinarea radiatiilor energetice. Ea presupune folosirea unor instrumente in vederea masurarii fortei unei anumite radiatii. Este un sistem de traducere a raspunsurilor nerecunoscute ale sistemului nervos la energiile subtile in elemente palpabile si vizibile.
Cele mai cunoscute instrumente radiestezice sunt bagheta fantanarului si pendulul.
Ambele instrumente te pot ajuta sa comunici cu acele niveluri mentale ce recunosc campurile energetice subtile cu care intri in contact. Am vorbit deja despre faptul ca in permanenta interactionam cu energii exterioare. Dar oamenii nu constientizeaza intotdeauna acest fapt sau pur si simplu nu-l recunosc ca atare. Bagheta si pendulul te ajuta sa faci conexiuni cu acele parti ale fiintei tale care constientizeaza aceasta . Cele mai cunoscute instrumente radiestezice sunt bagheta fantanarului si pendulul.
Bagheta si pendulul sunt mijloace de comunicare cu subconstientul tau.
Subconstientul este informat despre orice interactiune cu energii exterioare, indiferent cat de subtile ar fi ele. Astfel incat, folosind aceste instrumente, iti dezvolti puteri de perceptie nebanuite. Bagheta fantanarului si pendulul devin o prelungire a ochilor tai - sunt o legatura

intre sistemul nervos (iar subconstientul lucreaza prin intermediul sau) si campurile energetice cu care intri in contact.
Istoria ambelor metode isi are originea in vremuri stravechi. Desi sunt deseori socotite instrumente ale spiritistilor, bagheta si pendulul sunt folosite in multe domenii traditionale ale vietii de zi cu zi: pe timp de razboi erau folosite pentru a localiza mine ingropate, tunele etc.; unele intreprinderi de utilitate publica (gaz, apa, electricitate etc.) isi instruiesc personalul cum sa foloseasca aceste instrumente pentru a dezgropa doar liniile care trebuie reparate. Desi unii, mai neincrezatori, manifesta dispret fata de asemenea metode, precizia informatiilor furnizate continua sa fie dovedita prin metode si echipamente stiintifice traditionale.

Constiinta ta superioara sau inteligenta comunica cu tine prin intermediul sistemului nervos, trimitandu-ti semnale. ***Instrumentele radiestezice (cum sunt bagheta fantanarului si pendulul) amplifica aceste semnale de comunicare. Drept urmare, le poti detecta si interpreta, deschizand astfel noi canale de sensibilitate fata de energiile subtile ale vietii.***

Cum sa-ti construiesti propria bagheta
Cand vorbesc despre arta fantanarului, majoritatea oamenilor isi inchipuie un om mergand pe camp cu o creanga de copac in forma de Y, incercand sa localizeze o sursa de apa sau de minerale. Insa aceasta arta are mult mai multe aplicatii posibile: un bun fantanar nu numai ca poate sa localizeze campuri energetice subtile, dar si sa gaseasca raspunsuri la intrebari.

Aceste baghete creeaza o legatura cu latura ta intuitiva. Ele sunt o prelungire a ochilor tai, oferind indicii vizuale pe care le poti recunoaste cu mai multa usurinta. Baghetele nu au in sine vreo calitate speciala: sunt pur si simplu niste instrumente care iti sporesc sensibilitatea. Instrumentele specifice artei fantanarului au fost construite in numeroase forme. Cele mai cunoscute sunt din lemn, dar oricine isi poate confectiona cu usurinta un set de baghete la fel de eficiente. Este foarte simplu. Cam jumatate dintre cei care incearca reusesc sa le foloseasca imediat. Ceilalti ar putea fi nevoiti sa exerseze o perioada, insa oricine poate capata indemanare in utilizarea lor.
Primul pas : trebuie sa-ti construiesti un set de baghete. E simplu. Materialele de care ai nevoie le gasesti prin casa. Vom arata aici cum poti construi doua seturi, dintre care al doilea este ceva mai pretentios, insa ambele sunt la fel de eficiente.

1. Pentru o mai buna intelegere, foloseste figurile de mai sus si de mai jos. Mai intai ia un umeras obisnuit din sarma si taie-1 in locurile indicate cu linie punctata.
2. Apoi indoaie bucata taiata astfel incat cele doua laturi sa fie perpendiculare.
3. Taie o bucata de carton subtire (un patrat cu latura de 6-15 cm) si ruleaza-1 astfel incat sa formeze un cilindru ingust, in care introdu latura verticala a baghetei (vezi figura de jos). Fa cilindrul cat se poate de ingust si continua sa-1 rasucesti - insa

ai grija sa nu se fixeze prea strans pe latura baghetei. Cand obtii dimensiunea cea mai potrivita, fixeaza cilindrul cu banda adeziva.
4. Pune cilindrul de carton pe latura verticala, conform figurii de mai jos. Acesta va fi minerul baghetei tale. Ai grija ca latura verticala sa fie cu cel putin 2,5 cm mai lunga decat manerul. Daca nu, taie cilindrul la dimensiunea potrivita.
5. Indoaie partea care iese din maner, astfel incat acesta sa nu alunece atunci cand folosesti baghetele in pozitie verticala (vezi figura de jos).
6. Repeta etapele de pana acum, pentru a construi a doua bagheta. Dupa ce ai terminat, baghetele trebuie sa se poata rasuci liber in minere. Ar trebui sa semene cu cele din figurile de mai jos.
Pasul 2 : indoaie partea laterala a umerasului in pozitie verticala, la 90°.

Pasul 3: Ruleaza o bucata de carton subtire si lipeste-o cu banda adeziva. Cilindrul trebuie sa fie suficient de solid ca sa-1 poti apuca, dar si sa alunece cu usurinta pe latura verticala a baghetei.
Pasii 4 si 5: Pune cilindrul de carton pe latura verticala, astfel incat aceasta sa fie cu cel putin 2,5 cm mai lunga decat minerul. Indoaie capatul ramas in afara, astfel incat sa tina minerul. Intoarce bagheta cu minerul in jos.

7. Daca vrei, poti agata o mica greutate la extremitatea barei de sarma, pentru a o stabiliza - de pilda, o bucatica de plumb folosita la pescuit este foarte potrivita. Cand ai terminat, apuca bagheta de maner si rasuceste bara orizontala pentru a-i verifica libertatea de miscare.
8. Multe umerase au deja un cilindru de carton pe bara orizontala. E foarte bine daca gasesti unul, deoarece este deosebit de eficient: asigura o priza ferma si libertate de miscare pentru bagheta.
9. O varianta ceva mai sofisticata poate fi construita, fara cheltuieli mari, din elemente pe care le poti cumpara de la orice magazin de fierarie. In special manerele, pe care le poti face din cupru, ofera o priza mai buna si o mai mare libertate de miscare a baghetei. Cuprul este un excelent conductor de electricitate, fiind astfel mult mai
sensibil la campuri energetice subtile si la semnalele trimise de propriul tau sistem nervos. Ia o teava de cupru cu diametrul de 2 cm si taie doua bucati de 10-12 cm lungime. Vei avea nevoie si de cate doua dopuri din cupru, pentru fiecare capat. Vezi figura de mai sus.
10. Gaureste dopurile astfel incat sa poti trece usor teava baghetei prin ele. Fixeaza dopurile la extremitatea fiecarui capat al manerelor din cupru (putin super glue va rezolva problema). Introdu bagheta prin maner, indoaie capatul ce iese in afara si gata - ai doua baghete gata de a fi folosite. Verifica daca baghetele se rotesc liber in interiorul manerelor.

Cum masuram aura cu ajutorul baghetelor

Poti folosi aceste baghete pentru a localiza si masura campul auric. Mai mult, ele te pot ajuta chiar sa determini culorile aurei (despre acest aspect vom discuta). De asemenea, le poti folosi si pentru a obtine raspunsuri la intrebari, prin „da" sau „nu". Scopul este de a recunoaste ca baghetele constituie o legatura intre sistemul nervos si subconstient, care este la curent cu tot ce se intampla in interiorul si in jurul tau. Secretul utilizarii baghetelor este sa fii relaxat si sa decizi ce fel de reactie vrei sa obtii din partea lor.

Stabileşte un cod cu privire la felul in care vrei ca baghetele sa-ti raspunda. Ce semnificatie vrei sa aiba o miscare spre exterior? Dar o incrucisare a baghetelor? Stabileste dinainte toate acestea si pastreaza acelasi cod de fiecare data cand folosesti baghetele. Atunci cand utilizeaza baghetele pentru detectarea aurei, cei mai multi se asteapta ca ele sa se roteasca inspre exterior de indata ce intra in contact cu campul auric. In cazul folosirii baghetelor pentru raspunsuri la intrebari prin „da" sau „nu", rotirea spre exterior poate insemna „nu", iar incrucisarea sau rotirea lor simultana spre interior - „da". (Acest aspect va fi analizat mai in detaliu cand vei invata cum sa folosesti baghetele pentru a determina culorile aurei.)

1. Relaxeaza-te. Nu incerca sa masori aura avand asteptari preconcepute, deoarece iti poate crea un blocaj mental care sa impiedice baghetele sa functioneze. Gandeste-te pur si simplu ca vrei sa masori aura si doresti ca baghetele sa se roteasca spre exterior cand intri in contact cu ea. (Unii prefera ca baghetele sa se incruciseze atunci cand intalnesc marginile exterioare ale aurei unei persoane. Nu tine decat de dorinta fiecaruia. Esential este sa te hotarasti dinainte asupra tipului de raspuns pe care vrei sa-1 primesti din partea baghetelor.) Relaxeaza-te si lasa baghetele sa lucreze pentru tine.

2. Tine baghetele usor in maini, in fata, la niverul umerilor. Baghetele trebuie sa poata face cu usurinta o rotatie completa, fara sa atinga nici o parte a corpului tau.

3. Cere-i partenerului sa stea in picioare la o distanta de aproximativ 10 metri. In pozitia de start, baghetele trebuie sa fie orientate spre inainte.

4. Mergi incet si lin spre partener. In momentul in care patrunzi in aura sa, baghetele vor raspunde, indicandu-ti astfel marginea exterioara a campului sau aurie. Incepand din acel punct, poti trasa un cerc complet in jurul persoanei respective, deoarece, in toate directiile, aura se extinde in mod egal la aceeasi distanta fata de corp.

5. Aceasta inseamna ca oricine ar trebui sa-si poata da seama cand cineva traverseaza aceasta linie invizibila a aurei si patrunde in „spatiul" sau auric.

6. Exerseaza folosirea baghetelor. Masoara aurele prietenilor tai si ale animalelor din jur. Cere-i prietenului tau sa tina in mana un cristal si masoara-i din nou aura. Vezi vreo diferenta ? Cat de mare ? Incearca si cu alte pietre. Masoara aura prietenului tau cand sta in picioarele goale. Care este diferenta ? Masoara-i campul auriu dupa ce a imbratisat un copac. Sau dupa ce a mancat ciocolata. Masoara-i aura cand tine in mana un mar. Observa diferenta fata de situatia cand tine in mana o ciocolata. Asculta o piesa heavy-metal si masoara din nou. Ce se intampla cu aura? Apoi asculta o piesa de muzica clasica si masoara iarasi. Incearca diferite mirosuri. Experimenteaza, amuza-te si invata.

Pe masura ce practici folosirea baghetelor, vei incepe sa observi anumite sabloane. Vei primi confirmari ca anumite lucruri sunt benefice pentru campul tau auric, pe cand altele nu. Incet-incet, vei deveni receptiv la influentele subtile din jur si iti vei redescoperi adevaratul eu.

Stai in picioare, la aproximativ 10 metri distanta de persoana respectiva.Tine baghetele in fata,si misca-te incet, egal, catre partener. In momentul in care atingi marginea aurica a acestuia,baghetele vor raspunde. Ai determinat limita exterioara a aurei. Din acest punct poti trasa un cerc in jurul partenerului, pentru a-i indica dimensiunea completa a aurei sale.

~ **continuarea** http://spirituminfinitum.blogspot.ro/2012/11/semnificatia-culorilor-aurei.html